Mode d'emploi des outils

(partie alimentation)

- Les **objectifs sur le plan alimentaire** ont été fixés de la manière suivante :
    1. Faire manger + de fruits (fruits frais, jus, compotes) et + de légumes
    2. Faire manger + de produits laitiers
    3. Faire manger + de base simples (lait, yaourt nature, fromage blanc)
    4. Faire manger + de pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs
    5. Faire manger – de produits sucrés (bonbons et autres sucreries, gâteaux) et – de graisses (mayonnaise,…)
    6. Faire boire plus d'eau et moins de sodas
    7. Faire manger 4 fois / jour (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) et limiter le grignotage entre les repas

- Les **outils** (le livret et les fiches pédagogiques) conçus pour atteindre ces objectifs ont été élaborés dans les buts de :
    1. **Permettre à l'enfant d'évaluer son alimentation** (comportements, connaissances)
    2. **Faire progresser son alimentation**

Le livret

Il est destiné aux enfants et a pour but de les sensibiliser aux thèmes du projet. Il doit être individuel, adapté à l'enfant afin qu'il puisse être un réel outil d'auto-évaluation. L'enfant pourra se faire aider pour le remplir à la fois par l'enseignant de sa classe et à la fois par ses parents, mais ce carnet a été conçu de façon à ce que l'enfant soit l'acteur principal.

Le quiz alimentation

- Ce livret vous propose dans la partie alimentation de tester les enfants **au début** et **à la fin** du projet grâce à un test de pratique alimentaire appelé **quiz**. Ce test permet de sensibiliser l'enfant sur son propre comportement alimentaire. En effet les réponses de l'enfant doivent correspondre bien à la réalité et non pas à un idéal.

- Grâce à **un score** qui augmente le côté ludique du test, et après avoir rempli un tableau récapitulatif situé à la fin du livret, il pourra se situer dans un des **3 profils** identifiés. En effet, une attribution de points par question en fonction des modalités de réponses a été effectuée en sachant que le plus petit score correspond aux meilleures réponses. A chaque profil est associé un bref commentaire sur l'équilibre alimentaire, un message stimulant et encourageant pour inciter l'enfant à progresser. Le but est de ne surtout pas culpabiliser l'enfant.

- Ce quiz sera le moyen **de mesurer les progrès de l'enfant** entre le début et la fin de l'action. (score inférieur, changement de profil)

Chronologie des actions à réaliser par l'enseignant ou l'animateur

1. **Un 1er quiz (test diagnostic)** doit être réalisé avant toute sensibilisation et tout travail pédagogique **(ex : début janvier)**. Il est important qu'à ce moment l'enfant ne prenne pas connaissance des repères alimentaires indiqués page 8 du livret.

2. Entre les 2 tests, **un travail pédagogique** adapté doit être mené par l'enseignant ou l'animateur. Pour ce faire, il doit s'aider des **fiches pédagogiques** qui ont été conçues à cet effet. Il est préférable d'organiser ce travail périodiquement par groupe d'aliments.
   Exemple :

Janvier	Laits et produits laitiers
Février	Légumes et fruits
Mars	Pain, céréales, pommes de terre, et légumes secs
Avril	Produits sucrés et matières grasses
Mai	Tous groupes d'aliments

3. **Un 2nd quiz (test final)** doit être réalisé après le travail pédagogique mené par l'enseignant ou l'animateur **(ex : fin mai)**, permettant de vérifier si l'enfant a changé quelque peu ses comportements alimentaires (score inférieur, changement de profil).

Les fiches alimentation (A)

- **Les fiches pédagogiques par groupe d'aliments** (A1, A2, A3, A4) sont les fiches les plus importantes par rapport aux objectifs du projet. Elles sont toutes les 4 constituées de la manière suivante :
    - **le test de connaissances alimentaires associé** (page 1) *{à photocopier pour chaque enfant}*
        - ☞ permettant de rentrer de manière ludique dans l'activité (question vrai-faux, trouver l'intrus, …) et devant être utilisé au début du travail pédagogique de chaque groupe d'aliments pour identifier le niveau de connaissances des enfants.
    - **la présentation du groupe d'aliments** (page 2)
        - ☞ permettant d'indiquer le rôle et les apports principaux de chaque groupe d'aliments, de donner des conseils, des repères, des rappels.
    - **les activités possibles à réaliser et quelques adresses pour en savoir plus** (page 3)
        - ☞ permettant à l'enseignant ou à l'animateur de choisir toute ou partie de ces activités, d'organiser et d'adapter ses séances en fonction de son groupe d'enfants.

- **Une fiche de synthèse de tous les groupes d'aliments** (A5)
    - ☞ permettant de synthétiser le rôle et les apports principaux de chaque groupe d'aliments
    - ☞ à noter que chaque groupe d'aliments a une couleur appropriée (ex : le bleu pour les produits laitiers) et des jeux peuvent être proposés afin que les enfants retiennent les 7 groupes d'aliments. Un groupe d'aliments n'a pas été traité car il n'a pas été considéré comme objectif prioritaire : il s'agit du groupe « viande, poisson, œufs » (couleur rouge).
    - ☞ Exemple : fabriquer, avec des boîtes à chaussures (chaque enfant apportant une boîte) et du papier au couleur des familles alimentaires, une immense pyramide alimentaire (à la base les fruits et les légumes, tout en haut les graisses et produits sucrés) et coller et/ou dessiner des aliments sur les briques de la bonne couleur. Ordre des couleurs de la base vers le sommet de la pyramide : vert, marron, bleu, rouge, jaune, rose.

- **Une fiche conseil sur les repères de consommation** (A6)
    - ☞ permettant de donner synthétiquement des repères pour équilibrer son alimentation, elle peut être affichée dans la classe ou le centre de loisirs.
    - ☞ cette fiche est validée par le Programme National Nutrition Santé et présente dans le guide alimentaire pour tous « La santé vient en mangeant »

- **Une fiche conseil sur le lexique alimentaire** (A7)
    - ☞ permettant de donner des définitions de base sur des termes incontournables de l'alimentation comme les glucides, lipides, protides, nutriments,…

- **Une fiche corrigé des tests de connaissance** (A8)